

福岡市健康づくりサポートセンター にこにこルーム運動教室



5月のスケジュール

	月	火	水	木
午前	受付開始 10:00~			
	<p>30代~50代のための マインドフルネス・ ヨガ</p> <p>10:20-11:20 (60分)</p> <p>5日・12日 19日・26日</p>	<p>フレイル予防教室</p> <p>10:20-11:30 (70分)</p> <p>13日・20日 27日</p>	<p>スロートレーニング 教室</p> <p>10:20-11:30 (70分)</p> <p>7日・14日 21日・28日</p>	<p>30代~50代のための 美姿勢コア&ケア</p> <p>10:20-11:20 (60分)</p> <p>1日・8日・15日 22日・29日</p>
午後	受付開始 13:10~			
		<p>40・50代から始める! しなやかな ボディメイクと 筋トレ</p> <p>13:30-14:30 (60分)</p> <p>6日・13日 20日・27日</p>	<p>ダンスステップで 脂肪燃焼教室</p> <p>13:30-14:40 (70分)</p> <p>7日・14日 21日・28日</p>	<p>ロコモ予防教室</p> <p>13:30-14:40 (70分)</p> <p>1日・8日・15日 22日・29日</p>
		<p>受付開始 14:25~</p> <p>40・50代から始める! エアロビクス</p> <p>14:45-15:45 (60分)</p> <p>6日・13日 20日・27日</p>	<p>予約 TEL 080-4310-3939 (受付時間 平日13:40~16:30) ※留守電にメッセージを残しても予約になりません</p> <p>料金 800円 (全教室)</p> <p><注意事項></p> <ul style="list-style-type: none"> ・祝日や講師研修等のため、お休みさせていただくことがあります。 ・教室が急遽休講、変更になることがありますので、ホームページをご確認ください。 ・欠席や遅れる場合は、必ずご連絡ください。途中参加はできません。 ・団体指導のため安全を考慮し、予約・受付時に参加をお断りする場合があります。 	